



EXIGENCIAS  
TÉCNICAS



**INSCRÍBETE**  
y consigue  
TUS METAS



**EVOLUCIONA**  
de la mano de los  
MEJORES  
PROFESIONALES



**RECOMPENSA**  
TU ESFUERZO



**TOMA DE CONTACTO**

JUEGOS DE INICIACIÓN



**ALINEACIÓN**

Equilibrios sobre dos pies.  
Pasitos Rítmicos.  
Flexión de tronco adelante y atrás.  
Mariposa.  
Bloqueo y control corporal  
+ MANOS LIBRES



**CONTROL CORPORAL**

Port de Bras  
Pasos Rítmicos  
Voltereta  
Pasada  
Cogida Lateral  
Flexión Tronco  
Control del Eje  
Control Relevé  
Control Corporal  
+ PELOTA



**FELXIBILIDAD**

Euilibrio planta en passé.  
Asimétrico de brazos  
Piqué a la 2ª  
Serie de pasitos rítmicos  
Spagat  
Voltereta Atras  
Puente desde suelo  
Flexión Tronco  
Onda Brazos  
+ ARO



**COORDINACIÓN**

Combinación de equilibrios.  
Onda delante.  
Pasitos rítmicos con acompañamiento de brazos.  
Rueda lateral.  
Spagat frontal.  
Combinaciones de pasos con acompañamiento de brazos.  
Cogida lateral.  
Diagonal de devoules.  
Bloqueo control corporal.  
+ CUERDA



**TÉCNICA**

Equilibrio passé en relevé.  
Onda atrás.  
Pasitos rítmicos acompañamiento brazos y cuerpo.  
Promedade 180° passé cerrado.  
Piqué giro passe.  
Paloma.  
Devolve + voltereta.  
Doble pasos.  
spagat frontal + pasada.  
Bloqueo control corporal  
+ MAZAS



**INICIACIÓN DIFICULTADES**

Equilibrio arabesque + circunducción de brazos.  
Onda Lateral.  
Pasitos rítmicos completos con cambio de dirección.  
Promenade passé cerrado.  
Preparación 4ª giro passe 360°.  
Remonte.  
Plancha Diagonal de devoules.  
Chasse + assemble + salto vertical.  
spagats: dcha, izda, frontal  
Bloqueo control corporal.  
+ CINTA



**DIFICULTADES DE TRANSICIÓN**

SALTOS:  
COSACO  
CORZA  
CABRIOLE  
EQUILIBRIOS:  
PASSÉ  
ATITUDE  
90° DELANTE  
COGIDA LATERAL  
FLEXIBILIDAD:  
GIRO PASSE  
GIRO 90° DELANTE  
ACROBACIA:  
1 DEVOULE  
VOLTERETA  
+EJERCICIO



**DIFICULTADES BÁSICAS**

SALTOS:  
PIRULI.  
CORZA EN CÍRCULO.  
ZANCADA.  
EQUILIBRIOS:  
LUMBAR  
ARABESQUE  
TONO  
COGIDA LATERAL Y DELANTE  
COGIDA DELANTE  
FLEXIBILIDAD:  
GIRO  
ATTITUDE  
PICADA  
ACROBACIAS:  
2 DEVOLULE  
VOLTERETA  
2 DEBOULES  
VOLTERETA  
+EJERCICIO



**DIFICULTADES ESPECÍFICAS**

SALTOS:  
ZANCADA GIRANDO.  
CORZA CON FLEXIÓN.  
ZANCADA LATERAL.  
ENTRELAZADO VOLADA  
EQUILIBRIOS:  
COGIDA ATRÁS  
TILDE PLANO  
PENCHE PLANO  
FLEXIBILIDAD:  
GIRO DELANTE  
FOUETTES  
ROTACIÓN  
SPAGAT  
FLEXIÓN  
ACROBACIAS:  
1 DEVOULE  
RUEDA LATERAL  
+ EJERCICIO



**DIFICULTADES PROGRESIVAS**

SALTOS:  
ZANCADA FLEXIÓN.  
CORZA FLEXIÓN GIRANDO.  
2 ZANCADAS con 1 apoyo.  
TIRÓN.  
EQUILIBRIOS:  
DORSAL RELEVÉ  
TILDE RELEVÉ  
PENCHE RELEVÉ  
FLEXIBILIDAD:  
GIRO PENCHE  
GIRO COGIDA ATRAS  
GIRO ARABESQUE DOBLE  
ACROBACIAS:  
2 DEVOULES  
RUEDA LATERAL  
+EJERCICIO

PREGRADOS



GRADOS GENERALES

DESDE EL INICIO

GRADOS ESPECÍFICOS

HASTA LA ÉLITE DEPORTIVA